

❌ شما باید در هر هفته 3 تا 5 بار به انجام تمرینات ورزشی بپردازید.

✗ اگر باید وزنتان را کم کنید، باید حداقل 5 بار در هفته تمرینات ورزشی را انجام دهید. بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی 1 ساعت بعد از صرف غذا میباشد.

✗ اگر انسولین استفاده میکنید با توجه به نوع انسولین، ساعاتی که اثر انسولین به اوج خود میرسد از انجام فعالیت ورزشی خودداری کنید.

✗ در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ هر چه سریعتر ورزش شروع شود، احتمال نیاز به دارو کاهش خواهد یافت.

افراد مبتلا به دیابت نوع 1 میتوانند در تمامی سطوح فعالیت ورزشی شرکت کنند، البته به شرط این که دچار عوارض دیابت نشده باشند و کنترل قند خونشان در حد قابل قبولی باشد.

تنظیم میزان انسولین تزریقی و غذای مصرفی بر اساس شدت و زمان ورزش، مهمترین اصل در انجام ورزش برای افراد مبتلا به دیابت نوع 1 میباشد.

❌ یکی از اهداف مهم ورزش کردن در افراد مبتلا به دیابت نوع 1 ایجاد حس اعتماد به نفس در این افراد است.

دقیقه حرکات نرمشی - کششی را انجام دهید.



بهترین نوع ورزش برای افراد مبتلا به دیابت، ورزشهای

هوازی میاشد.

در یک مدت کوتاه فعالیت شدیدی انجام میشود. به طور کلی اگر میخواهید ورزش اثرات مطلوب خود را روی شما نشان دهد، باید حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن را به صورت مداوم انجام دهید. شما میتوانید با یک فعالیت سبک چنددقیقه‌ای در روز شروع کنید و کم کم به زمان آن اضافه کنید.

- (1) کنترل بهتر قند خون
- (2) کنترل وزن
- (3) آمادگی عضلانی
- (4) کاهش نیاز به داروهای کاهنده قند خون

- (5) کاهش فشار خون
- (6) اعتماد به نفس بیشتر
- (7) کاهش تنش عصبی
- (8) حفظ استحکام استخوانی
- (9) افزایش آمادگی سلولهای بدن در استفاده از انسولین

صورت چشمگیری گسترش یافته است. ورزش با کاهش وزن و

میکند.

پایه‌ی اصلی درمان دیابت هستند.

ورزش باید جزیی از برنامه روزانه باشد. شما که مبتلا به دیابت هستید، باید هر چه سریعتر و در سنین پایینتر فعالیت ورزشی را آغاز نمایید.

ورزش به دو نوع هوازی و بی هوازی تقسیم میشود.

فرد به مدت حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با شدت کم و یا متوسط به صورت مداوم تمرین ورزشی را انجام می‌دهد. مانند پیاده روی دویدن آهسته، دویدن روی نقاله، رقص، شنا، اسکی و رکاب زدن روی دوچرخه ثابت.





تهیه از
بخش CCU بیمارستان قائم
تأییدکننده و تصویب کننده:
خانم دکتر تاجیک
زیرنظر:
کمیته آموزشی بیمارستان
قائم (عج)
آخرین بازنگری:
فروردین 1403

مانند دوییدن خودداری کنند.
ورزش مناسب برای این افراد رکاب
زدن روی دوچرخه ثابت یا شنا می
باشد.

- ✗ در افراد بالای 40 سال و کسانی که
دارای سابقه بیماری قلبی و عروقی
هستند، باید ارزیابی کامل قلبی و
عروقی انجام شود.
- ✗ کفش و جوراب مناسب برای ورزش
انتخاب کنید.



- ✗ از ورزش دادن محلهای تزریق انسولین
خودداری کنید.
- ✗ چنانچه شما دچار دیابت همراه با
عوارض آن هستید حتما قبل از شروع
هرگونه فعالیت ورزشی با پزشکتان
مشورت کنید.
- ✗ در صورتی که قند خون بالای 300
میلیگرم بر دسیلیتر باشد بهتر است
هیچگونه فعالیت ورزشی انجام نشود.
- ✗ در صورتی که قند خونتان خیلی بالا
یا پایین است، از ورزش کردن
خودداری کنید.

قواعد ورزش کردن

مشورت با پزشک:

افراد مبتلا به دیابت باید قبل از
شروع ورزش درباره مواردی چون تعیین
دفعات تزریق انسولین، میزان داروی
خوراکی زمان مناسب برای انجام
تمرینات ورزشی، نوع فعالیت مناسب و
زمان و مقدار مواد قندی مصرفی قبل و
بعد از ورزش با پزشک خود مشورت
نمایند

شروع تدریجی ورزش

برنامه های ورزشی باید به تدریج شروع
شوند و به مرور به شدت و زمان آن
اضافه شود.

گرم و سرد کردن:

✗ توجه داشته باشید قبل از شروع ورزش
بدن خود را با حرکات مناسب گرم
نمایید و در نهایت ورزش به تدریج
قطع شود.

✗ در هنگام انجام تمرینات ورزشی کارت
هویت بیماری خود را همراه داشته
باشید.

✗ میزان قند خون خود را در طول ورزش
و بعد از آن کنترل کنید. یک وعده
کربوهیدرات سریع‌الاث‌ر مانند قند
همراه خود داشته باشید.

✗ در طول ورزش حتما هر نیم ساعت یک
لیوان آب بنوشید.

✗ در صورت انجام ورزشهای سنگین مانند
کوهنوردی، میزان انسولین تزریقی
شما باید کاهش یابد.

✗ افرادی که دچار اختلال اعصاب محیطی
شده اند و دچار بیحسی در پاها و
زخم در پا شده اند باید از
ورزشهایی